Der beherzte Griff in die Hausapotheke

GESUNDHEIT Wann welche Schmerzmedikamente bei Rückenschmerzen helfen und wann nicht

BERLIN/PR – Verspannungen, Reizungen von Muskeln, Sehnen und Bändern oder Erkrankungen im Rücken verursachen Beschwerden vom Hals bis zur Lende und schränken Betroffene im Alltag ein. „Viele Menschen greifen bei Rückenschmerzen direkt auf Medikamente in Form von Tabletten oder Salben zurück“, berichtet Dr. Munther Sabarini, Gründer und Leiter der Avicenna Klinik in Berlin. „Dabei bergen Schmerzmittel insbesondere bei einer dauerhaften Einnahme Risiken und wirken mitunter nicht effektiv gegen die Beschwerden.“ Er erklärt, welche Schmerzmittel sich eignen und mit welchen Nebenwirkungen zu rechnen ist.

Für die Hausapotheke

Medikamente wirken unterschiedlich: schmerzlindernd, muskelentspannend oder entzündungshemmend. Viele sind frei in der Apotheke erhältlich. Die bekanntesten Wirkstoffe in Tablettenform sind Diclofenac, Ibuprofen und Naproxen und gehören zu den sogenannten NSAR (nichtsteroidales Antirheumatikum). „Sie sind in niedriger Dosis nicht verschreibungspflichtig und lindern häufig akute Beschwerden zuverlässig und schnell. Allerdings sind die Nebenwirkungen nicht zu unterschätzen. Sie können unter anderem bei längerfristiger Anwendung Magengeschwüre begünstigen und sollten daher bei einem empfindlichen Magen nicht eingesetzt werden“, erklärt Dr. Sabarini. „Im schlimmsten Fall verursachen sie Magenblutungen, Perforationen und Ulcera. Dies führt zu etwa 2.200 Todesfällen pro Jahr in Deutschland.“ Ebenfalls Herzbeschwerden und erhöhter Blutdruck können zu den Nebenwirkungen zählen. Schmerzsalben mit den gleichen Wirkstoffen in Kombination mit durchblutungsfördernden Inhaltsstoffen helfen vor allem bei Muskelverspannungen. Zwar ist ihre Wirkung als Salbe geringer und sie können Hautreaktionen auslösen, dafür wird der Magen-Darm-Trakt geschont. Zudem ist es wichtig, nach dem Auftragen die Hände zu waschen, damit die Stoffe nicht mit Schleimhäuten in Kontakt kommen. Bei entzündlichen Schmerzursachen ist darauf zu achten, eher Kühlpacks einzusetzen. Acetylsalicylsäure, vielen als Aspirin bekannt, ist wegen



Dr. Munther Sabarin, Gründer und Leiter der Avicenna Klinik in Berlin. BILD: AVICENNA KLINIK/BORGMEIER PUBLIC RELATIONS

der stärkeren Nebenwirkungen nur eingeschränkt zu empfehlen und die Wirksamkeit von Paracetamol bei Rückenschmerzen ist umstritten. „Pflanzliche Schmerzmittel sind ebenfalls eine gute Ergänzung in der Hausapotheke und können auf die Haut aufgetragen schmerzlindernd wirken und gegen Entzündungen helfen“, so Dr. Sabarini. „Auch die Wurzel der Teufelskralle kann als Salbe oder Tee Rückenleiden vermindern. Vor einer Anwendung sollten allerdings mögliche Allergien gegen die Wirkstoffe ärztlich abgeklärt sein. Zudem ist es ratsam, parallel mit physiotherapeutischen Maßnahmen zu beginnen.“

Verschreibungspflichtige Medikamente

Stärkere Medikamente sind nur über ein Rezept vom Arzt erhältlich und werden nur dann eingesetzt, wenn andere Behandlungen nicht ausreichen. So beispielsweise entzündungshemmende Medikamente wie Novalgin oder Opioide wie Morphin, die viele Arten von akuten Schmerzen schnell lindern können. Injektionen mit schmerzlindernden Medikamenten oder örtlichen Betäubungsmitteln, mit oder ohne Kortison, können gereizte Nervenwurzeln, Sehnen oder Bänder in ihrem natürlichen Heilungsprozess unterstützen. Sogenannte Muskelrelaxanzien, die auf die Muskeln oder das zentrale Nervensystem wirken, lassen sich zur Entspannung von Muskeln einsetzen. Verschreibungspflichtige Schmerzmittel können jedoch starke Nebenwirkungen auslösen. Wirkstoffe aus der Gruppe der Opioide oder Benzodiazepine machen in vielen Fällen sogar körperlich abhängig. „Schmerzmittel bekämpfen vorrangig die Symptome, nicht aber die eigentliche Ursache des Schmerzes“, erklärt Dr. Sabarini. „Daher ist eine genaue Diagnose beim Arzt bei akuten, lang andauernden oder wiederkehrenden Rückenschmerzen notwendig.“ Mit einer Behandlung der Ursache, etwa durch Bewegungstherapien oder minimalinvasive Eingriffe, lassen sich die Beschwerden langfristig beheben, sodass eine dauerhafte Medikation nicht notwendig ist. „Gerade weil Schmerzmittel mit zahlreichen Nebenwirkungen einhergehen, darf eine medikamentöse Schmerzbehandlung nicht als alleinige Therapie durchgeführt werden, sondern dient als vorübergehende Maßnahme, bis die Ursache der Rückenschmerzen geklärt ist, oder sie erfolgt ergänzend zu einer Physiotherapie oder begleitend nach einer Operation“, betont Dr. Sabarini. Der Facharzt empfiehlt, stets aktiv zu bleiben, sich zu bewegen und bei Schmerzen in keine Schonhaltung zu fallen. Dies gehört zu den wirksamsten Dingen, die jeder Mensch selbst für seine Rückengesundheit leisten kann.

Weitere Informationen unter https://avicenna-klinik.com.

Süßer Genuss in rot und grün

TAFELTRAUBEN Von der Rebe in die Obstschale

IM NORDWESTEN/BZFE – Tafeltrauben gehören mit einem Pro-Kopf-Verzehr von knapp fünf Kilogramm pro Jahr zu den beliebtesten Obstarten in Deutschland. Sie wachsen an der Echten Weinrebe (Vitis vinifera), einer der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Archäologische Funde in Georgien belegen, dass sie schon seit 8.000 Jahren kultiviert wird. Heute gibt es rund 10.000 Traubensorten, die in Keltertrauben für Wein oder Saft und Tafeltrauben zum direkten Verzehr unterteilt werden.

Tafeltrauben sind größer, länglicher und haben eine dünnere Schale als Keltertrauben. Sie enthalten etwas weniger Aromastoffe und Zucker. Besonders beliebt sind kernlose Trauben. Dabei handelt es sich entweder um spezielle Sorten oder um Früchte, die ohne Befruchtung wachsen. So entstehen keine Kerne, denn das sind die Samen der Pflanze, mit denen sie sich fortpflanzen würden. Auch Sorten mit sehr kleinen, weichen Kernen werden als „kernlos“ vermarktet, da sie beim Verzehr kaum auffallen.

Tafeltrauben enthalten vor allem Frucht- und Traubenzucker, außerdem Fruchtsäuren und B-Vitamine. Dazu kommen Ballaststoffe wie Pektin und sekundäre Pflanzenstoffe, wie das Flavonoid Quercetin und das Anthocyan Resveratrol, die beide entzündungshemmend und antioxidativ wirken können. Rote und blaue Sorten enthalten besonders viele Anthocyane, die für die Farbe der Früchte sorgen. Tatsächlich stecken auch in den Traubenkernen hochwer-



Tafeltrauben gehören zu den beliebtesten Obstsorten in Deutschland. BILD: PIXABAY

tige Inhaltsstoffe wie Gerb- und weitere Ballaststoffe. Um sie zu verwerten, müsste man die oft recht bitteren Kerne allerdings zerbeißen.

Hauptsaison für Trauben ist der Herbst, auch wenn sie das ganz Jahr erhältlich sind. Bei heimischen Früchten beginnt die Saison im Spätsommer etwa Mitte August und geht bis Ende Oktober. Das deutsche Angebot ist klein, denn der Aufwand und das Risiko für Ernteausfälle ist hoch. Tafeltrauben aus Deutschland werden meist regional vermarktet. Importiert werden besonders viele Früchte von August bis November, vor allem aus Italien, Südafrika und Spanien.

Da Trauben ein empfindliches Produkt sind, werden sie am besten in den frühen Morgenstunden von Hand geerntet. Dabei sollten sie möglichst wenig berührt werden, um den natürlichen äußeren Duftfilm zu erhalten. Das ist eine dünne, weiß-graue und wachsartige Schicht, die sich leicht stumpf anfühlt und die Früchte unter anderem vor dem Austrocknen schützt. Ein unbeschädigter Duftfilm ist ein Hinweis auf eine hohe Produktqualität und wird am besten erst direkt vor dem Verzehr abgewaschen. Frische Trauben sind außerdem an einer gleichmäßigen Farbe und sauberen, prallen Beeren mit grünen Stielen zu erkennen.

Zum Lagern gehören die Trauben gut verpackt ins Gemüsefach des Kühlschranks, wo sie ein bis zwei Wochen frisch bleiben. Die Früchte dort regelmäßig auf Druck- oder Faulstellen durchsehen, denn eine einzelne schimmelige Beere kann die umliegenden schnell „anstecken“.

Trauben schmecken im Obstsalat, eignen sich als Reiseproviant und ergänzen jede Käseplatte auch optisch. Wer etwas Neues probieren möchte, kombiniert sie mit bunter Paprika und Schafskäse zu einem herzhaft-süßen Salat oder friert die gewaschenen Beeren einzeln nebeneinander ein. So sind sie nach wenigen Stunden ein erfrischender sommerlicher Snack oder können als Frucht-Eiswürfel auch Getränke kühlen, ohne sie zu verwässern.

